

Teknik Relaksasi *Emotional Freedom Technique (EFT)* Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan

Welly¹, Edo Gusdiansyah², Mifta Rahmah³

^{1,2,3}Keperawatan, STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No 52 B, Padang, 25134, Indonesia

Email : wellysajaa@gmail.com¹, edo.gusdiansyah@gmail.com², miftarahmah09@gmail.com³

Abstrak

Periode awal penahanan dalam Rutan, merupakan masa transisi kehidupan bagi seorang tahanan, transisi dari kehidupan bebas di masyarakat kepada kehidupan sebagai terdakwa/terpenjara dalam Rutan dengan segala perubahan pada aspek fisik lingkungan, sosial, dan psikologisnya. Perilaku kecemasan yang dialami tahanan, pada umumnya terjadi pada awal mereka menjalani penahanan dalam Rutan. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pasien harus dilakukan secara terintegrasi yaitu meliputi farmakologi dan non-farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi EFT terhadap tingkat kecemasan tahanan baru. Jenis penelitian ini adalah desain penelitian quasi experiment dengan rancangan non-equivalent control group design. Sampel penelitian adalah 34 responden yang dibagi menjadi 17 responden kelompok eksperimen dan 17 responden kelompok kontrol yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan purposive sampling. Kelompok eksperimen diberikan terapi EFT selama 10-15 menit pada saat baru masuk ke Rutan. Alat ukur yang di gunakan adalah STAI (*State Trait-Anxiety Inventory*) bagian State (STAI-State). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan tahanan baru setelah diberikan terapi EFT pada kelompok eksperimen adalah 50.35 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi EFT adalah 58.88. Hasil statistik diperoleh p value (0.000) < α (0.05). Dapat disimpulkan bahwa terapi EFT memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan tahanan baru.

Kata Kunci: *Emotional Freedom Technique*, Kecemasan, Tahanan Baru

Emotional Freedom Technique (EFT) Relaxation Techniques Against Anxiety of Prisoners

Abstract

The initial period of detention in detention is a period of life transition for a prisoner, a transition from a free life in society to life as a convict / imprisoned in a detention center with all changes in the physical, social, and psychological aspects of the environment. The anxiety behavior experienced by prisoners generally occurs at the beginning of their detention in detention. Efforts made to overcome patient anxiety must be carried out in an integrated manner, which includes pharmacology and non-pharmacology. This study aims to determine the effect of EFT therapy on the anxiety level of new prisoners. This type of research is a quasi experimental research design with a non-equivalent control group design. The research sample was 34 respondents who were divided into 17 respondents in the experimental group and 17 respondents in the control group who were taken based on inclusion criteria using purposive sampling. The experimental group was given EFT therapy for 10-15 minutes when they just entered the detention center. The measuring instrument used is the State section (STAI-State) STAI (*State Trait-Anxiety Inventory*). The results showed that the average anxiety of new prisoners after being given EFT therapy in the experimental group was 50.35 and in the control group that was not given EFT therapy was 58.88. Statistical results obtained p value (0.000) < α (0.05). It can be concluded that EFT therapy has an influence on the level of anxiety of new prisoners.

Keywords: *Emotional Freedom Technique*, Anxiety, New Prisoners

Jumlah narapidana di Dunia secara keseluruhan diperkirakan berjumlah 10,35 juta orang, negara Amerika Serikat merupakan negara dengan total narapidana terbanyak yaitu sebanyak 2.121.600 orang, sedangkan Indonesia berada di posisi ke-7 dengan total 249.419 orang narapidana (*World Prison Brief*, 2019). Berdasarkan data Sistem Pelaporan Direktorat Pemasyarakatan Menggunakan *Short Message Service* (SMS), jumlah tahanan dan narapidana secara keseluruhan di Indonesia tahun 2019 adalah sebanyak 265.649 orang yang terdiri atas 64.006 orang tahanan dan 201.643 orang narapidana. Data warga binaan di wilayah Sumatera Barat total narapidana dan tahanan adalah 5840 orang. Rumah Tahanan Negara (Rutan) Klas IIB Padang mulai dari tahun 2016 adalah 59 orang, pada tahun 2017 sebanyak 356 orang, pada tahun 2018 sebanyak 665 orang, serta data terakhir pada tahun 2019 didapatkan total penghuninya adalah sebanyak 696 orang. Hal tersebut menggambarkan bahwa di Rutan Klas IIB Padang terjadi peningkatan yang cukup signifikan setiap tahunnya, terutama dalam jumlah tahanan.

Periode awal penahan dalam Rutan (Rumah Tahanan), merupakan masa transisi kehidupan bagi seorang tahanan, transisi dari kehidupan bebas di masyarakat kepada kehidupan sebagai terhukum/terpenjara dalam Rutan dengan segala perubahan pada aspek fisik lingkungan, sosial, dan psikologisnya. Perubahan ini merupakan masa krusial bagi seorang tahanan, sehingga dipandang perlu adanya dukungan dan bimbingan pada tahanan dalam menjalani perubahan tersebut, sehingga terhindar dari kemungkinan munculnya perilaku-perilaku maladaptif dan destruktif (Santo, 2016).

Kecemasan adalah kekhawatiran, perasaan tidak jelas, ketidakpastian, dan kegelisahan akibat adanya ancaman yang dirasakan (Varcariolis, E., Halter, M., Shoemaker, 2018). Adanya penyebab yang dapat memicu timbulnya kecemasan akan memunculkan berbagai gejala klinis pada individu. Gejala yang muncul berupa rasa khawatir, firasat buruk, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gelisah, gangguan pada pola tidur, adanya gangguan konsentrasi, dan daya ingat serta keluhan keluhan somatik seperti berdebar debar, pendengaran berdenging, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, dan sakit kepala (Hawari, 2018).

Perilaku kecemasan yang dialami tahanan, pada umumnya terjadi pada awal mereka menjalani penahanan dalam Rutan. Hal ini menunjukkan adanya masalah yang dihadapi pada awal penahanan, atau satu bulan pertama mereka menjalani proses penahanan (Santo, 2016). Kecemasan yang terjadi seperti perasaan takut, tegang atau panik, serta harapan bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi harus segera diatasi, karena dapat memperberat keadaan psikologis tahanan, memengaruhi status hemodinamik, gangguan imunitas tubuh dan gangguan metabolisme yang mengakibatkan suplai darah dan perfusi jaringan terganggu, padahal suplai oksigen ke jantung mungkin sudah berkurang (Sole, M. L., Klein, D. G., & Moseley, 2016). Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pasien harus dilakukan secara terintegrasi yaitu meliputi farmakologi dan non-farmakologi.

Upaya yang dilakukan pada terapi non farmakologis yang paling banyak digunakan untuk menurunkan kecemasan salah satunya adalah *Emotional Freedom Techniques* (EFT) (Craiq, 2017). EFT adalah terapi komplementer yang dikembangkan oleh Gary Craig untuk manajemen stres dan kecemasan (Salas, M.M, Brooks, A & Rowe, 2016). EFT merupakan tindakan *non invasive* yang menggunakan *tapping* di 16 titik di jalur energi meridian tubuh, yang akan mengirimkan sinyal peredam ketakutan langsung ke bagian amigdala (Zainudin, 2018).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa EFT efektif sebagai terapi perilaku kognitif yang dapat mengurangi gejala kecemasan (Church, D., & Mahron, 2019). Hasil uji deskriptif pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang disi oleh peserta. Pada saat per-test didapatkan subjek 1 orang yang berada pada kategori tinggi dan 4 orang pada kategori sedang. Pada saat diberikan intervensi Selama tiga hari kemudian diberikan post-test didapatkan 5 orang berada pada kategori rendah (Shari, W.W. Suryani, 2019). Penelitian (Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, n.d.) menunjukkan bahwa EFT dapat menurunkan kadar kortisol saliva yang berperan saat terjadinya stres, salah satunya kecemasan (Church, D., Yount, G. & Brooks, 2019) Intervensi EFT memenuhi aspek *safety* karena teknik ini dilakukan secara *non-invasive* dan tidak

menggunakan jarum, bahan kimia atau prosedur pembedahan.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang tahanan didapatkan sebanyak 8 orang tahanan mengalami kecemasan dengan tanda dan gejala gugup saat berbicara, suara bergetar, merasa tidak nyaman, dan dari hasil observasi didapatkan adanya keringat berlebihan, terlihat khawatir, kurang fokus, kontak mata kurang, serta tekanan darah *Systole*-nya >140 dan *Diastole* > 90, sedangkan pada 2 orang tahanan didapatkan berbicara normal dan tidak tebat-bata pada saat dilakukan wawancara pemeriksaan kesehatan, dan dari hasil observasi tekanan darah dalam batas normal, tahanan tersebut tidak menunjukkan tanda dan gejala kecemasan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap tingkat kecemasan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Padang Tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Sampel penelitian adalah 34 responden yang dibagi menjadi 17 responden kelompok eksperimen dan 17 responden kelompok kontrol yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan *purposive sampling*. Kelompok eksperimen diberikan terapi EFT selama 10-15 menit pada saat baru masuk ke Rutan. Alat ukur yang digunakan adalah STAI (*State Trait-Anxiety Inventory*) bagian *State* (STAI-*State*). Analisa yang digunakan adalah analisa univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *Independent sample T-test* dan *dependent sample T-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Eksperimen (n=17)		Kontrol (n=17)		Jumlah (n=34)	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
18-35	6	35.3	8	47.1	14	41.2
36-55	10	58.8	9	52.9	19	55.9
55-65	1	5.9	0	0.0	1	2.9
Pendidikan						
SD	0	0.0	4	23.5	4	11.8
SMP	2	11.8	7	41.2	9	26.5
SMA	13	76.5	6	35.3	19	55.9
PT	2	11.8	0	0.0	2	5.9

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 34 responden, mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa menengah (36-55 tahun) yaitu sebanyak 19 orang (55.9%). Responden dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan SMA dengan persentase 55.9%.

Tabel 2. Distribusi rata-rata skor kecemasan sebelum pemberian terapi EFT pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	P
Eksperimen	17	63.24	8.243	47	77	0.924
Kontrol	17	58.24	8.333	40	71	

Berdasarkan tabel 2 diatas, didapatkan *mean pretest* kecemasan pada kelompok eksperimen adalah 63.24 dengan skor minimal 47 dan skor maksimal 77 serta standar deviasi 8.243. *Mean pretest* kecemasan pada kelompok kontrol adalah 58.24 dengan skor minimal 40 dan maksimal 71 dan standar deviasi 8.333. Hasil uji statistic diperoleh *p value* = 0.924 ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa skor kecemasan sebelum pemberian terapi EFT adalah homogen.

Tabel 3. Distribusi rata-rata skor kecemasan setelah pemberian terapi EFT pada kelompok eksperimen dan tanpa pemberian terapi EFT pada kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen	17	50.35	11.811	29	71
Kontrol	17	58.88	8.943	40	72

Tabel 3 menunjukkan *mean post test* pada kelompok eksperimen adalah 50.35 dengan skor minimal 29 dan skor maksimal 71 dan standar deviasi 11.811, sedangkan *mean post test* kecemasan pada kelompok kontrol adalah 58.88 dengan skor minimal 40 dan skor maksimal 71 serta standar deviasi 8.943

Tabel 4. Perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi EFT pada kelompok eksperimen

Variabel	Mean	SD	Perubahan Mean	<i>p value</i>
Sebelum	63.24	8.243		
Sesudah	50.35	11.811	12.89	0.000

Tabel 4 menunjukkan hasil *mean pre test* skor kecemasan adalah 63.24 dan *mean post test* adalah 50.35 sehingga didapatkan rata-rata skor kecemasan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sesudah diberikan terapi EFT yaitu sebesar 12.89. Berdasarkan uji statistik diperoleh *p value* = 0.000 ($p < \alpha$), hasil ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Perbedaan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi EFT pada kelompok kontrol

Variabel	Mean	SD	Perubahan Mean	<i>p value</i>
Sebelum	58.24	8.333		
Sesudah	58.88	8.943	0.610	0.367

Dari tabel 5 didapatkan *mean* skor kecemasan sebelum diberikan terapi EFT adalah 58.24 dengan standar deviasi 8.333 dan *mean* skor kecemasan tanpa diberikan terapi EFT adalah 58.88 dengan standar deviasi 8.943. Perubahan *mean* antara sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT adalah sebanyak 0.610. Nilai *p* yang didapatkan adalah 0.367 dengan alpha 0.05 ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah tanpa pemberian terapi EFT pada kelompok kontrol.

Tabel 6. Perbedaan rata-rata skor kecemasan sesudah pemberian terapi EFT pada kelompok eksperimen dan tanpa pemberian terapi EFT pada kelompok kontrol

Variabel	N	Mean	SD	<i>p value</i>
Eksperimen	17	50.35	11.811	0.024
Kontrol	17	58.88	8.943	

Tabel 6 menunjukkan *mean* skor kecemasan *posttest* kelompok eksperimen adalah 50.35 dengan standar deviasi 11.811 sedangkan *mean* skor kecemasan *posttest* pada kelompok kontrol adalah 58.88 dengan standar deviasi 8.943. Hasil uji statistik dengan menggunakan *Independent T Test* didapatkan *p value* 0.024 dimana *p value* lebih kecil dari nilai alpha ($p < 0.05$).

Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh yang signifikan pada skor kecemasan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*)

pemberian terapi EFT pada kelompok eksperimen dengan *p value* = 0.000 ($p < 0.05$). Hasil uji pada kelompok kontrol didapatkan tidak adanya pengaruh sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) tanpa pemberian terapi EFT dengan *p value* = 0.367 ($p > 0.05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ningsih (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi EFT dengan *p value* (0.000). Penelitian ini juga sejalan dengan (Shari, W.W. Suryani, 2019) yang menyatakan bahwa terapi EFT efektif dalam menurunkan kecemasan pasien yang akan menjalani terapi PCI dengan *p value* < 0.05.

Boath, E, Stewart, A, (2016) dalam penelitiannya terhadap 25 responden didapatkan 21 respondennya (84%) mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan dengan *p value* 0.037 < 0.05. Cloud (2016) dalam penelitiannya yang berjudul *Emotional Freedom techniques for Anxiety: A systematic Review with Meta-Analysis* juga mendapatkan bahwa EFT menunjukkan penurunan yang signifikan dalam skor kecemasan.

Shari dan Suryani (2019) mengemukakan bahwa *Emotional Freedom Techniques* (EFT) merupakan salah satu intervensi pilihan, EFT dapat menurunkan kecemasan, mengatasi kecemasan langsung di bagian korteks selebri serta mengatasi kecemasan berdasarkan akar permasalahannya. Terapi *emotional freedom techniques* (EFT) dapat mengatasi masalah kecemasan seseorang berdasarkan akar permasalahan utamanya melalui proses *set up* yang akan dilakukan serta dapat memengaruhi alam bawah sadar manusia dengan cara menyugesti diri sendiri. Sumber kecemasan tersebut itulah yang akan dijadikan kalimat afirmasi pada saat melakukan *tapping*.

EFT dikatakan sebagai akupuntur tanpa jarum karena di dalam EFT jarum diganti dengan *tapping*. Titik pada EFT merupakan titik meridian yang sama seperti pada akupuntur namun lebih sederhana. Reaksi penusukan terjadi akibat respon melalui jaringan saraf sensorik sampai melibatkan saraf sentral. Jaringan saraf berkomunikasi satu dengan yang lain melalui neurotransmitter di sinapsis. Stimulasi terhadap jaringan saraf di perifer akan berlanjut ke sentral melalui medula spinalis batang otak menuju

hipotalamus, dan hipofisis sehingga menghasilkan efek terhadap sekresi neurotransmitter seperti β -endorfin, norepinefrin dan enkefalin, 5-HT (serotonin) yang berperan sebagai inhibisi sensasi nyeri (Purba, 2017).

Sekresi neurotransmitter ini juga berperan dalam sistem imun sebagai imunomodulator serta perbaikan fungsi organ lainnya seperti pada penyakit psikiatrik. Tindakan akupunktur juga melibatkan sebagian dari susunan saraf pusat termasuk sensasi dan fungsi otonom yang berhubungan dengan tekanan serta sirkulasi darah dan regulasi suhu tubuh. Seperti disebutkan bahwa terapi akupunktur akan meningkatkan sekresi 5-HT dan enkefalin disusunan saraf pusat dan plasma darah. Hal inilah yang berperan terhadap terapi gangguan *mood*, ansietas dan depresi (Purba, 2017)

Teknik Neuro Linguistic Program (NLP), *psychoanalisa*, dan *hypnosis* yang terdapat pada EFT ini menerapkan prinsip komunikasi terapeutik yang ada pada keperawatan. Terapi EFT ini menggunakan pendekatan teknik komunikasi terapeutik pada tahap persiapan dengan cara membina hubungan saling percaya dan hubungan saling menghormati, sehingga masalah dan sumber kecemasan pasien tersebut dapat diidentifikasi. Teknik ini dapat menguntungkan perawat di ranah kritis karena kecemasan sering tidak muncul di gejala fisik pada pasien kritis serta pengkajian dan evaluasi klinis yang dilakukan oleh perawat di ranah kritis masih berdasarkan indikator perilaku dan fisiologis (Trotter, R., Gallagher, R., & Donoghue, 2019). Pengkajian kecemasan seharusnya masuk ke dalam komponen tindakan yang harus dilakukan oleh perawat di ranah kritis khususnya pada pasien yang akan menjalani PCI. Pengkajian kecemasan memungkinkan perawat untuk membantu dalam mengontrol kecemasan pasien, atau menyediakan tenaga untuk kesehatan mental dan manajemen stres (Trotter, R., Gallagher, R., & Donoghue, 2019).

SIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh Teknik relaksasi *Emotional Freedom Technique* terhadap tingkat kecemasan tahanan di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Padang dengan kelompok eksperimen sebanyak 17

responden dan kelompok kontrol sebanyak 17 responden didapatkan mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-55 tahun dan mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMA. Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen didapatkan ada perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan tanpa diberikan terapi EFT. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) efektif terhadap tingkat kecemasan tahanan baru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes Alifah Padang, Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Sumatera Barat, dan Kepala Rumah Tahanan Kelas IIB Padang serta kepada semua pihak yang terlibat sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Benor, D. J., Ledger, K., Toussaint, L., Hett, G., & Zaccaro, D. (n.d.). Pilot study of emotional freedom techniques, wholistic hybrid derived from eye movement desentization and reprocessing and emotional freedom technique and cognitive behavioral therapy for treatment of test anxiety in university student. *Explore. The Journal of Science and Healing*.
- Boath, E, Stewart, A, C. A. (2016). Emotional Freedom Technique (EFT) in reducing Presentation Expression Anxiety Syndrome (PEAS) in University Student. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(2).
- Church, D., & Mahron, S. (2019). *Clinical EFT handbook: a definitive resource for practitioners, scholar, clinicians and researchers*. Energy Psychology Press.
- Church, D., Yount, G. & Brooks, A. (2019). The effect of emotional freedom technique (EFT) on stress biochemistry: a

- randomized controlled trial. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Cloud, M. (2016). Emotional Freedom Techniques for Anxiety: Systematic review with meta-analysis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 4, 204.
- Craiq, G. (2017). *Emotional Freedom Technique: The Manual (2nd Ed)*. Energy Psychology Press.
- Hawari, D. (2018). *Pendekatan Holistic Pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*. FK-UI.
- Purba, J. S. (2017). *Mekanisme kerja akupuntur dan aplikasi klinis departemen neurologi FK UI/RSCM*. Universitas Indonesia.
- Salas, M.M, Brooks, A & Rowe, J. (2016). The immediate effect of a brief enrgy psychology intervention (emotional freedom techniques) on specific phobias. *The Journal of Science and Healing*, 7(3).
- Santo, C. (2016). *Pendekatan rational emotive melalui konseling dalam upaya mengatasi kecemasan tahanan pada awal penahanan di Lapas Bogor*. Universitas Indonesia.
- Shari, W.W. Suryani, S. & E. (2019). Emotional Freedom Techniques dan Tingkat Kecemasan Pasien yang akan Menjalani Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*, 2(3), 133–145.
- Sole, M. L., Klein, D. G., & Moseley, M. J. (2016). *Introduction to critical care nursing 6: Introduction to critical care nursing*. Elsevier Health Sciences.
- Trotter, R., Gallagher, R., & Donoghue, J. (2019). Anxiety in patients undergoing percutaneous coronary interventions. *Heart & Lung. The Journal Of Cardiopulmonary and Acute Care*, 3, 185–192.
- Varcarolis, E., Halter, M., Shoemaker, N. (2018). *Manual of psychiatric nursing careplanning*. Elsevier Health Sciences.
- World Prison Brief. (2019). *Highest to Lowest-Prison Population Total*.
- Zainudin. (2018). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing Success Happines Greatness*. Afzan Publising.